

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Repolho	
31-05-2021	Prato	Massinha de cavala com espirais legumes e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	
01-06-2021	Prato	Perninha de frango no forna com batata frita	
Sobremesa		Gelado	
4ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
02-06-2021	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa		
03-06-2021	Prato	Feriado	
Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas	
04-06-2021	Prato	Febra de porco de cebolada com massa esparguete e salada	
Sobremesa		Fruta da Época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
07-06-2021	Prato	Esparguete à bolonesa com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de favas com coentros	
08-06-2021	Prato	Saladinha de Abrotea (batata, Abrotea, ervilhas, milho e cenoura ralada)	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
09-06-2021	Prato	Perninha de frango assada com massa tricolor e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa		
10-06-2021	Prato	Feriado	
Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa	Grelas	
11-06-2021	Prato	Carne de porco guisada com massa macarronete, ervilhas e cenoura cubos	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês	
14-06-2021	Prato	Bife de frango com esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Agrião	
15-06-2021	Prato	Saladinha de paloco com grão, ovo ralado (batata, migas paloco, grão, salsa, cenoura ralada e ovo ralado) e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas com coentros	
16-06-2021	Prato	Rolo de carne com molho de tomate, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas e frango desfiado	
17-06-2021	Prato	Massada de peixe com pimentos (peixe escamudo, massa cotovelinhos e pimentos) e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Couve portuguesa	
18-06-2021	Prato	Arroz de carne porco á salsicheiro com ervilhas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



# Freguesia de Vermoíl



UNISELF, SA

Freguesia de  
**Vermoil**

Semana IV

Escola Básica de 1.º Ciclo e Jardim de Infância de Vermoíl

Semana de 21 a 25 de Junho de 2021

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana	
21-06-2021	Prato	Almondegas de aves estufadas com massa espiral e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da Época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com couve portuguesa ripada	
22-06-2021	Prato	Salada de pescada com batata (batata cubos, cenoura cubos, ervilhas)	
	Sobremesa	Fruta da época / doce	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com cenoura	
23-06-2021	Prato	Frango guisado com cenoura às rodelas, esparguete e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	
24-06-2021	Prato	Empadão (arroz) de atum e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
25-06-2021	Prato	Jardineira de porco (batata cubos, carne porco cubos, ervilhas, cenoura cubos e feijão verde)	
	Sobremesa	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
28-06-2021	Prato	Hamburguer de vaca com arroz primavera (milho, cenoura ralada e ervilhas)	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Grão com hortaliça	
29-06-2021	Prato	Filetos de bacalhau escamudo com puré de batata e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Grelos	
30-06-2021	Prato	Tirinhas de carne de porco com cogumelos, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa		
	Prato		
Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa		
	Prato		
Sobremesa			

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

